

Liebe Mitarbeiter:innen!

Hiermit möchten wir uns gerne als **Ihre Arbeitspsychologinnen** vorstellen!



Mag. Regina NICHAM

Arbeits- und Organisationspsychologin
Gesundheits- und Klinische Psychologin
Notfallpsychologin, Psychotherapeutin

0699/116 134 84 | r.nicham@ibg.at

Aus- und Weiterbildung

- Psychologiestudium in Wien
- Ausbildung zur zertifizierten Arbeits- und Organisationspsychologin
- Ausbildung zur Gesundheits- und Klinischen Psychologin
- Ausbildung zur Notfallpsychologin
- Psychotherapeutin (Katathym Imaginative Psychotherapie)
- Ausbildung Hypnosystemischer Coach
- Ausbildung Gesundheitsmoderatorin
- Bereichsleitung Arbeits- und Organisationspsychologie bei IBG



Mag. Barbara AMON-ZSAITSITS

Arbeits- und Organisationspsychologin
Gesundheits- und Klinische Psychologin
Systemischer Coach

0699/100 973 35 | b.amon@ibg.at

Aus- und Weiterbildung

- Psychologiestudium in Wien
- Zertifizierte Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologin/BÖP
- Ausbildung zur Klinischen und Gesundheitspsychologin/BÖP
- Ausbildung für Systemisches Coaching
- Weiterbildung in MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction
- Ausbildung zum Nordic Walking Basic Instructor

Unsere fachlichen Schwerpunkte

- Betreuung der Mitarbeiter:innen nach dem Arbeitnehmer:innenschutzgesetz
- Evaluierung der psychischen Belastungen
- Erhaltung von Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Mitarbeiter:innen-Beratung & Coaching
- Führungskräfte Training & Coaching
- Krisenintervention, Notfallpsychologische Betreuung
- Seminare, Workshops, Vorträge und Webinare
- Gesundheitstage

Wir bieten **Einzelbetreuung und -beratung für Mitarbeiter:innen und Führungskräfte** in **deutscher und englischer Sprache** an. Sie können sich mit eigenen Themen an uns wenden oder auch, wenn Sie sich als Führungskraft zum Umgang mit Mitarbeiter:innen in arbeitspsychologischen Fragestellungen beraten lassen möchten.

FOLGENDE THEMEN KÖNNEN INHALT DER BERATUNG SEIN:

- Überlastung, **Stress**, Überforderung, Erschöpfung
- Burnout Prävention
- Zeit- und Selbstmanagement (*z.B. speziell im Homeoffice, mobiles Arbeiten*)
- Vereinbarkeit Beruf und Familie
- **Entspannungsmöglichkeiten**, Auszeiten schaffen, Entspannungstechniken ausprobieren
- Unterstützung beim Umgang mit **Krisen** (Lebensveränderungen, Todesfälle, traumatische Erlebnisse, *aktuell: COVID-19, Krieg...*)
- Umgang mit unangenehmen **Emotionen** (Angst, Depression, Unsicherheit, Ungewissheit...)
- Psychosomatische Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, Verspannung, Verdauungsprobleme,...)
- (Wieder-)Entdecken der eigenen Ressourcen und Kraftquellen
- **Abhängigkeitsproblematiken** (z.B. Alkohol)
- Umgang mit **Konflikten**
- Mobbing und was ich dagegen tun kann
- Umgang mit Unveränderbarem – Wege zur Akzeptanz
- Private Sorgen
- etc.

Die Beratungen erfolgen anonym und unterliegen natürlich der **Verschwiegenheitspflicht!**
Sie finden nach individueller Terminvereinbarung (telefonisch oder per Email) entweder **online per Video** oder **extern in den Räumlichkeiten von IBG** (Eingang Kirchengasse 1, 1070 Wien) statt.

Es ist uns sehr wichtig, mögliche gesundheitliche, psychische und sicherheitsgefährdende Belastungen im Vorfeld zu erkennen, zu thematisieren und Lösungsvorschläge zu erarbeiten.

***Wir möchten Sie ermutigen, mit Ihren Anliegen zu uns zu kommen.
Jedes Thema hat Platz und darf sein!***